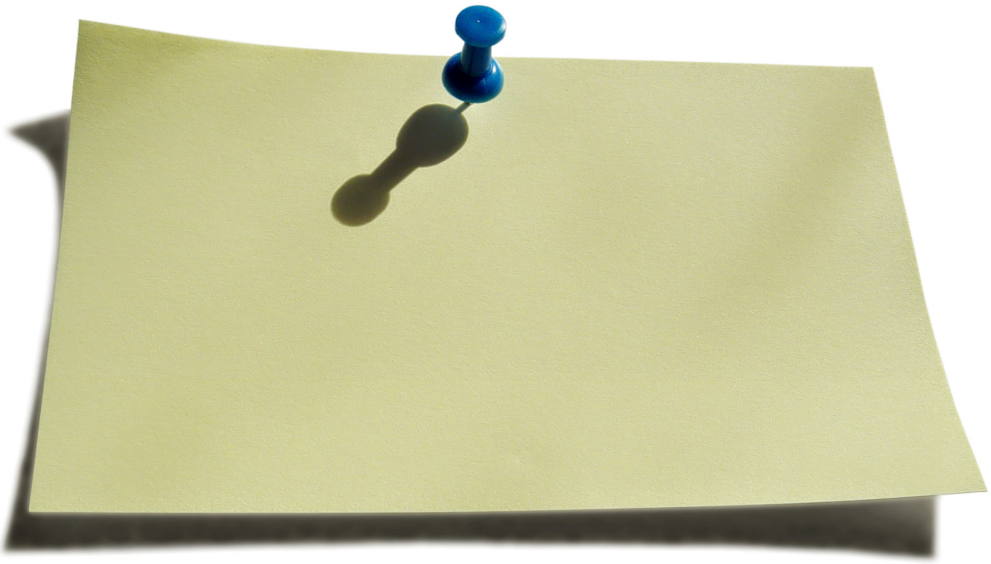
Cele mai uşoare, utile

şi interesante

tehnici de memorare



Andy Szekely

Bine te-am găsit,

Te invit să explorăm împreună un set de tehnici de memorare prin care îți poți **dubla sau tripla** capacitatea de a reține lucrurile cu adevărat importante pentru tine.

Ele au fost selectate pe principiul uşurinței în utilizare şi al modului interesant în care pot aduce clarificări despre felul în care funcționează creierul.

Fiecare dintre cele 4 tehnici conține descrierea paşilor, principiile de bază, exemple de aplicații şi contexte în care poți utiliza în mod special respectivele idei.

În plus, mai găseşti la finalul descrierilor şi modalități prin care validitatea metodelor a fost testată de specialişti, precum şi surse (bibliografie) în care poți găsi informațiile descrise în detaliu.

La finalul lecturii te vei găsi perfect echipat cu tehnici de memorare simple şi …. memorabile ☺.

Inspirație !

Andy Szekely

Cuprins

1. Mind Mapping…….....4
2. Metoda Lozanov…….....6
3. Tehnica Pegword…….....8
4. Camera romană…….....10
5. Alte tehnici…….....11
6. Resurse suplimentare…….....12

1. Mind Mapping

Mind Map inseamnă, de fapt, hartă mentală. Hărtile mentale sunt instrumente grafice care folosesc cuvinte, linii, culori, imagini şi legături logice pentru a stimula şi facilita dezvoltarea ideilor, brainstorming-ul şi organizarea informației. Din păcate, memoria nu ne ajută întotdeauna să ne amintim tot ce am vrea.

Mind Map in 7 pasi:

1. Porneşte de la centrul paginii.

2. Nu sta serios!

Scrie sau desenează primul lucru care îți vine în minte când te gândeşti la subiecte comune.
Pune-ți gândurile în jurul ideii centrale.

3. Liberă asociere.

Pe masură ce îți vin ideile, scrie-le pe liniile de legătură cu centrul.

4. Gândeşte cât de repede poți.

Vin-o cu o explozie de idei. Transpune-le în cuvinte, imagini, coduri sau simboluri.

5. Nu există limite.

Gândeşte "out -of-the-box". Totul este posibil. Utilizați orice culoare, markere, creioane, etc.
Nu ai trăit până nu ai evidențiat o idee în Mind Map cu roz aprins sau portocaliu .

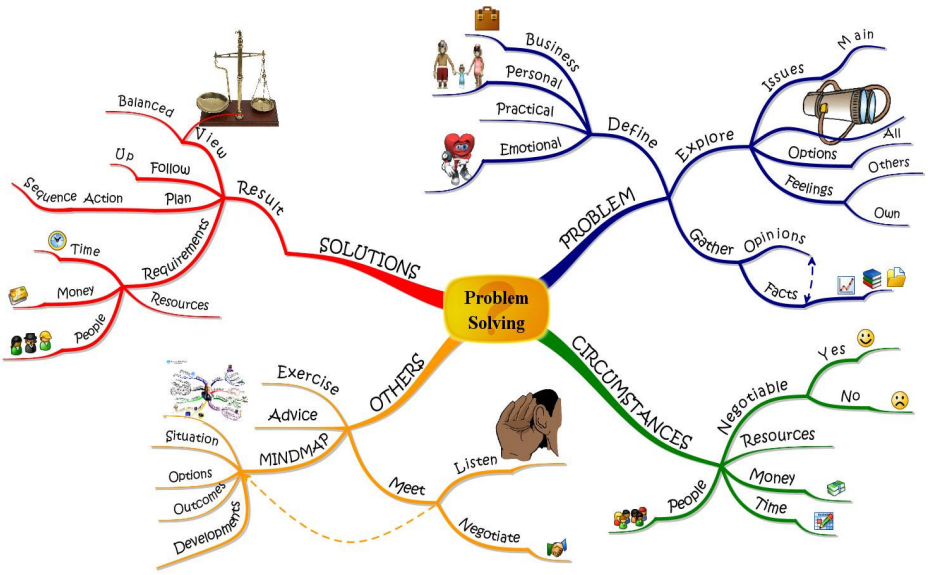
6. Hai, hai, hai...

Păstrați-vă mâna în mişcare. Dacă nu mai aveți idei trasați linii simple şi crierul va găsi ideile pentru a le asocia cu liniile.

7. Adaugă relații şi conexiuni.

Câteodată vezi relații şi conexiuni imediat şi poți adăuga sub-legături la o idee principală. Câteodată aceste conexiuni nu apar de la început, organizarea poate veni mai târziu, prima cerința este de a obține ideile.

Exemplu:



În ce context se aplică în mod special?

1. *Organizarea şi gestionarea detaliilor importante legate de un proiect* – mindmap-ul poate fi uşor folosit ca instrument de gestionare a taskurilor fiecărei echipe şi a fiecărui membru al unei echipe în parte.

2. Mind mapping-ul este o *metodă eficientă de comunicare* între persoane care au un mod de gândire nestructurat şi cei care nu gândesc secvenţial.

3. Nu în ultimul rând, mind mapping-ul poate fi folosit ca un instrument pentru a învaţa mai uşor la examene. Punându-ţi gâdurile pe hârtie într-o formă organizată şi incluzând puternice elemente vizuale, cum ar fi culorile şi formele, chiar poţi să îţi întipăreşti informaţiile în memorie[1] pe termen lung.

[1] *Surse unde poti citi despre ea:

Buzan, Tony. (2000). The Mind Map Book

www.ehow.com/how_4448685_memorize-using-mind-maps.html

2. Metoda Lozanov

Georgi Lozanov a înaintat teoria sugestoterapiei, unde tehnici variate, inclusiv respirația şi muzica s-au dovedit a favoriza procesul învațării.

Cum funcționeaza?

Există şase principii majore care stau la baza învățării accelerate:

1. Îndepărtarea tuturor limitărilor mentale negative, care împiedică abilitatea naturală de a învața. Aici este vital să scapi de stereotipul că abilitățile tale sunt limitate.

2. Relaxarea ~ în această stare, informația este rapid şi fără efort absorbită.

3. Desenarea unei hărți mentale a informațiilor pe care urmează să le asimilezi.

4. "Concertul activ" ~ aici mediul înconjurător reprezintă mesajul. Muzica, ritmul, jocul, stimulii vizuali sunt parte din procesul de învățare.

5. "Concertul receptiv" ~ aici se ia o pauză care să permită subconştientului să absoarbă informațiile evaluate. Se folosesc stimuli audio-vizuali.

6. Somnul de peste noapte este urmat de jocuri, puzzle sau activități prin care se revede ceea ce a fost învățat în ziua precedentă.

Lozanov recomandă să dormi după fiecare episod de învățare. Somnul de tip REM ajută creierul să asimileze lucrurile noi. Este ca şi cum am compara creierul cu un calculator căruia i-am da un restart ca să se înregistreze modificările din urma instalarii unui program.

Somnul REM este o fază a somnului nostru. În timpul somnului REM un sfert din creier trimite informații celorlalte parți care sunt de obicei stimulate de simțurile noastre. În medie, oamenii pot avea 4-5 faze REM pe noapte, fiecare durând cam 20 minute.

Majoritatea materialelor care abordează tematica învățării accelerate vorbesc şi despre influența muzicii asupra actului învățării.

"Muzica este mediatorul dintre viata simturilor si viata spiritului"
Beethoven.

Două exemple:

1. Mânăstirile contemporane folosesc frecvent muzica de fond în timpul studiilor preoților. Aceşti preoți sunt capabili să memoreze cărți întregi cu tematică religioasă.

2. O cercetare interesantă menită să pună în evidență efectul muzicii asupra vieții, a fost realizată în Denver, SUA. Acesta a testat efectul muzicii rock şi a celei clasice asupra plantelor, mai exact asupra petuniilor, cârciumăresei şi gălbenelelor.

Efectele muzicii rock:

Plantele cresc anormal de mici, cu frunze puține sau fară frunze deloc.
Plantele cresc îndepartându-se de sursa de sunet a muzicii rock.
Plantele mor după două saptămâni.

Efectele muzicii clasice:

Plantele cresc mai mult decât plantele din grupul de control (plante care nu au beneficiat de muzică).
Plantele cresc către sursa de sunet a muzicii clasice.
Unele plante au ajuns să se încolăcească în jurul difuzoarelor.
Plantele au înflorit.

Cântecele şi poeziile pot îmbunătăți memoria de conținut (fapte şi detalii) datorită ritmului şi melodicității[2].

[2] *Surse unde poti citi despre metodă:

Andersen, Ole, Marcy Marsh and Dr. Arthur Harvey. Learn with the Classics: Using Music to Study Smart at any age
Music and Learning de Chris Boyd Brewer
The Effects of Background Music on Learning de Davidson and Powell

3. Tehnica Pegword

Metoda Pegword *se bazează pe puterea imaginilor vizuale*. Există mai multe variante ale Metodei Pegword, dar ele toate sunt bazate pe acelaşi principiu general. Oamenii trebuie să învețe o serie de cuvinte care servesc drept "cârlige" (peg = cârlig în limba engleză) de care amintirile pot fi "agățate".

Cum funcționează?

O schemă Pegword clasică este următoarea: Fiecărei cifre de la unu la zece i se asociază un simbol vizual.

De exemplu:

1 - o lumânare

2 – o lebădă

3 – un trident

4 - o masă

etc.

Pentru a memora o listă de cumpărături care conține elemente cum ar fi: pâine, vin, mătură, poți creea asocieri ca cele de mai jos:

1. o lumânare aprinsă înfiptă într-o pâine
2. o lebădă care îşi încolăceşte gâtul în jurul sticlei de vin
3. un trident care este folosit drept armă în lupta cu o…mătură ☺

etc.

Când ai nevoie să îți aminteşti lista de cumpărături, pur şi simplu îți reaminteşti Pegword-urile asociate cu fiecare număr, apoi Pegword-urile vor servi ca indicii pentru lista de cumpărături.

Cu cât asocierile sunt mai creative, cu atât memorarea este mai uşoară.

Dacă doreşti să pui obiectele în ordine inversă, o poți face la fel de uşor ca şi pentru ordinea firească. Dacă vrei să îți aminteşti ce-l de-al patrulea element, poți spune " patru este o masă" şi îți poți imagina o masă pentru a vedea obiectele de pe ea.

Teste

Au fost facute mai multe experimente pentru a demonstra validitatea acestei metode. În unul dintre ele participanților li s-a dat un minut pentru a memora o listă de cuvinte, rimând, fiecare cu un numar de la 1 la 10. În continuare, participanții au fost instruiți să memoreze o listă de 10 nume asociindu-le vizual cu "Pegwords". Apoi le-a fost dată sarcina de a număra invers din 3 în 3 pentru 30 de secunde, după care au fost puşi să-şi reamintească numele din listă în ordine folosind "Pegwords". Rezultatele au indicat o medie de cuvinte amintite cu Metodata Pegwords de 82.86 % versus o medie de 70% pentru cei ce nu au folosit nici o metodă, o diferență statistică mare[3].

[3] *Surse unde poti citi despre ea:

Giordano Memorization System Review

School of phenomenal memory improvement-Course

4. CAMERA ROMANĂ

Metoda Camerei Romane este un vechi şi eficient mod de a aminti informaţii în cazul în care ordinea nu este importantă. Ea presupune asocierea informațiilor de memorat cu obiectele dintr-o cameră sau mai multe.

Cum funcționează?

Imaginează-ți o cameră pe care o ştii. Asociază imagini, reprezentând informațiile pe care dorești să ți le aminteşti, cu obiecte din cameră. Pentru a-ți aminti informațiile , pur şi simplu, fă un tur al camerei în mintea ta, vizualizând obiectele cunoscute şi imaginile asociate.

Thnica poate fi extinsă prin detaliere. Ca alternativă poți deschide uşi spre alte camere şi să foloseşti obiectele din acestea, de asemenea. Nu este nevoie să restricționăm aceste informații la cameră: am putea folosi un peisaj sau un oraş pe care îl cunoaştem bine, pe care îl vom popula cu imagini memorate. Aceasta este doar o cale de a reprezenta harta cognitiva a informațiilor într-un mod accesibil.

Exemplu: Într-o cameră am urmatoarele obiecte: masă, vază, lampă, ceas, scaun, oglindă, rame fotografii, etc. Dacă vreau să îmi amintesc data conflictului militar din istoria noastră, numit "Bătălia de la Posada", mă pot folosi de obiecte astfel: privesc ceasul care arată ora 13 şi 30 minute, şi obțin astfel anul bătăliei: 1330, apoi mă uit la una dintre fotografii şi îmi imaginez că arată o trecătoare muntoasă şi că respectiva imagine are un titlu: POSADA.

Teste:

Pentru a arata utilitatea acestei metode s-au efectuat mai multe teste. De exemplu, participanților li s-a dat un minut pentru a memora o listă de cuvinte. Rezultatele au arătăt că procentajul mediu al cuvintelor reamintite de cei care au folosit metoda camerei a fost de 77,3, versus 54,57 pentru cei ce nu au folosit nici o metodă, o diferență statistică mare[4].

[4] *Surse unde poti citi despre metodă:

Mind tools –Essential skills for an excellent career

www.academictips.org/memory/index.html

www.colorado.edu/eeb/courses/1230jbasey/abstracts%202007/2.htm

Alte tehnici:

- **Tehnica SQ3R:** www.youtube.com/watch?v=48z45NzFqSQ&feature=related
- **Tehnica POPCORN:** www.youtube.com/watch?v=PBiDrJ35kiU
- **Memorarea prin HIPNOZA:** www.sciam.com/article.cfm?id=hypnosis-memory-brain

Resurse suplimentare

Rapoarte speciale

8 greşeli în învățarea accelerată.
http://www.andyszekely.ro/wp-content/uploads/8_greseli_in_invatarea_accelerata.pdf

Declanşatorii ascunşi ai motivației.
http://www.andyszekely.ro/wp-content/uploads/Declansatorii_ascunsi_ai_motivatiei.PDF

Alpha Leadership.
http://www.andyszekely.ro/wp-content/uploads/Leadership_ALPHA_Raport_Special.pdf

Training

Mind Shaping

Curs complet de automotivare, stabilirea obiectivelor şi învățare accelerată

27-28 martie 2009

Vreau sa iti multumesc intr-un mod special pentru faptul ca ai citit pana la final, astfel incat iti ofer **posibilitatea sa te preinscrii si sa beneficiezi de bonusuri**, inainte de lansarea din 6 martie.

Suna-l direct pe Dan Luca, managerul de proiect, pentru a te preinscrie la telefon 0730.88.33.88